



*Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire découvrir nos Pyrénées catalanes, pas moins de 3 réserves naturelles... et leur berceau historique : le Conflent !*

*Bonne randonnée !*

## **LE TOUR DU CANIGOU**

### **L'Olympe des Catalans**

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche**  
**Randonnée accompagnée itinérante sans transfert**

Le massif du Canigou est une montagne magique : elle permet de découvrir tous les paysages, toutes les végétations que l'on peut espérer sentir, voir, toucher...

Nous alternerons nos sensations des sauvages forêts du Tres Estelles aux profondes gorges du Mantêt et du Cady. Des douceurs arrondies du Pla Guillem, des lacs du Cadi et Cortalet, les hardes d'isards nous mèneront fièrement jusqu'à la cime élancée de notre "dent de chien", pic Canigou emblème et berceau historique de tout un peuple.

Les cactus au pied du massif ne viendront jamais chatouiller les douces gentianes proches des neiges éternelles. Le velours vert sombre des pins à crochets, montant toujours plus haut sur des pentes au climat clément, contrastera avec la variété des couleurs de la flore méditerranéenne aux senteurs si réputées.

L'homme a toujours su s'immiscer au sein de cette montagne préservée, pastorale : tels les "légendaires" gardiens de refuge, tels nos hôtes de Mantêt qui excellent autant dans l'art de la table que dans celui des anecdotes locales.

Canigou : montagne adorée, vénérée par les hommes et élevée au rang de "montagne regalade", montagne qui offre tout, jusqu'à ses eaux thermales propices à notre remise en forme.

## PROGRAMME

**Jour 1** : directement au départ de la gare de Villefranche-de-Conflent, célèbre pour son train jaune et... son marbre, vers ses carrières aujourd'hui assoupies. La citadelle Vauban et le Fort Libéria sont désormais classés à l'UNESCO. Petite montée à travers de belles pinèdes pour un superbe belvédère sur le massif du Canigou. Passage par la vallée de la Rotja (haut lieu de la pomme). Nuit en gîte dans un village blotti au pied du massif du Canigou.

*5 à 6 heures de marche, + 800 m ; - 300 m de dénivelé.*

**Jour 2** : découverte, entre forêts et balcons, des surprenantes gorges de Nyer (réserve naturelle). Arrivée surprise, par d'ancestrales prairies de fauche savamment organisées, au village du bout du monde de Mantêt. Nuit en gîte à Mantet.

*6 heures de marche, + 900 m ; - 50 m de dénivelé.*

**Jour 3** : boucle dans la sauvage réserve naturelle de Mantêt, à la découverte des isards si gracieux dans leurs pierriers. Nuit en gîte à Mantet.

*6 heures de marche, + 800 m ; - 800 m de dénivelé.*

**Jour 4** : une extraordinaire traversée, soit au milieu de vastes et hauts plateaux hercyniens, soit sur le fil d'une crête, le long des aiguilles des Esquerdes de Rotja (un pied dans la réserve naturelle de Py et un pied dans celle de Prats-de-Mollo). Une tranquille descente nous mène aux abords du pic symbole. Nuit au refuge de Marialles.

*7 heures de marche, + 1000 m ; - 750 m de dénivelé.*

**Jour 5** : montée progressive vers la vallée et les lacs de Cadi. Ascension tant attendue du Pic du Canigou (2784 m), avec vue sur la mer ! Nuit au refuge des Cortalets.

*5 heures de marche, + 1100 m ; - 750 m de dénivelé.*

**Jour 6** : le balcon du Canigou, et son panorama sur la plaine du Roussillon et les collines du Conflent. Descente boisée vers le piémont. Remise en forme et nuit en hôtel à Vernet-les-Bains.

*5 heures de marche, + 200 m ; - 1600 m de dénivelé.*

**Jour 7** : petit transfert après le petit-déjeuner.

***Nota** : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...*

## **NIVEAU 4**

En moyenne 600 à 900 m de dénivelé positif et 6 heures de marche effectives.

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat).

## **HEBERGEMENT**

Nous dormirons 3 nuits en gîte, 2 nuits en refuge gardé et 1 nuit en hôtel\*\* avec centre thermal de remise en forme.

Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

## **RENDEZ-VOUS**

Le dimanche à 9H30 en gare de Villefranche-de-Conflent ; dénomination SNCF : Villefranche – Vernet-les-Bains (66). Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

## **DISPERSION**

Le samedi vers 10H en gare SNCF de Villefranche-de-Conflent.

## **POUR ARRIVER SUR PLACE**

**En train** : gare d'accueil Villefranche-de-Conflent (66). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

**En voiture** : depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan Nord), puis prendre la RN 116 direction Prades/Andorre.

*L'avantage Randonades : Nous vous proposons le stationnement gratuit et en toute sécurité sur le parking de l'hôtel Les Sources à Vernet-les-Bains (dernier hébergement du séjour) ; nous prévenir avant le départ.*

## **VOUS ARRIVEZ LA VEILLE**

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

En train : à Villefranche de Conflent, hôtel le Terminus\*\* Tel : 04 68 05 27 03

En voiture : à Vernet les Bains, Hôtel Les Sources\*\* Tel : 04 68 05 52 84

## **LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS**

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs qui effectueront également les navettes prévues.

## **LE GROUPE**

5 à 12 personnes.

## **CARTOGRAPHIE**

- Carte 1/50000<sup>ème</sup>. IGN 10 « Canigou ». Rando Editions

## **BIBLIOGRAPHIE**

- « L'histoire des catalans » de M.Bouille&Colomer. Ed Milan
- « Le canigou, montagne sacrée » de Joseph Ribas
- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse

## POUR PREPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

### QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (30 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Drap cousu type "sac à viande"
- Chaussures de marche montantes déjà rodées mais en bon état
- Short, pantalon ample (toile ou jogging), pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie, anorak (avant saison)
- Gants légers et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Guêtres ou "stop-tout"
- Lampe de poche
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

### PRATIQUE

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

> **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

**Le prix comprend :** l'encadrement, la pension complète, l'hébergement en gîtes, refuges et hôtel, les transferts en minibus ou taxi, le transport des sacs, et une séance de remise en forme dans le centre thermal de Vernet.

**Le prix ne comprend pas :** les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles et les éventuelles visites non prévues au programme.

*Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions **n'hésitez pas à nous contacter** :*  
RANDONADES - 1 allée Arago - F-66500 Prades - Tél : +33 (0)4 68 96 16 03  
[www.randonades.com](http://www.randonades.com) / [randonades@wanadoo.fr](mailto:randonades@wanadoo.fr)